„TIK w nauczaniu matematyki”

Projekt współfinansowany przez Unię Europejską w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

 **Konspekt warsztatów *Efektywne uczenie się***

**Cel ogólny:**

* nabycie umiejętności prawidłowego uczenia się i dobrej organizacji czasu pracy
* nabycie przekonania o potrzebie uczenia się.
* rozwijanie umiejętności współpracy w grupie
* wzrost motywacji do uczenia się i wzrost poczucia własnej wartości

**Cele szczegółowe:**

* Uczeń rozumie, że uczenie się jest sztuką, którą można i warto opanować , wie, że trudności napotykane w procesie uczenia się można rozwiązać, trzeba je jednak najpierw zidentyfikować
* Uczeń zna style uczenia się , potrafi określić swój styl nauki

* wyposażenie uczniów w wiedzę na temat technik efektywnego uczenia się, wprowadzenie pojęć: efektywne uczenie się, pamięć i dystraktory koncentracji, wartościowanie rzeczy związanych z nauką oraz dbanie o własne zdrowie i rozwijanie sił fizycznych.
* zachęcenie do poszukiwania oryginalnych rozwiązań w życiu codziennym.
* dostrzeganie okazji do uczenia się z osobistego i cudzego doświadczenia.

**Pomoce:**  tablica flipchart, arkusze papieru, duże arkusze brystolu, markery kolorowe, kredki, klej, obrazki, karteczki samoprzylepne, ankiety/testy, tabele stylów uczenia się, tabele sposobów i metod uczenia się

**Metody:** burza mózgów, ankieta, skojarzenia, mini wykład, dyskusja połączona z wykładem, elementy rysunku.

**Formy pracy:** praca indywidualna, praca grupowa

**Czas realizacji:** 4 x 45 minut ( poszczególne części zajęć mogą mieć różny czas realizacji, przy zachowaniu ogólnego czasu przeznaczonego na warsztaty)

 **Przebieg zajęć:

1.**Powitanie uczestników, przedstawienie prowadzącej oraz podanie celów zajęć. Rozdanie kartek samoprzylepnych. Uczestnicy zapisują swoje imię i przylepiają kartki na ubraniu w widocznym miejscu.

**2**. Pogadanka lub rozmowa kierowana

**3.**  Ćwiczenia, praca uczestników
4. Podsumowanie
 **część I Czy potrafię się uczyć?**

* 1. Wprowadzenie

N-ciel : codziennie podejmujemy różne decyzje np.: w co się dziś ubiorę, co zjem na obiad, z kim się spotkam, co będę oglądać w tv itp. Wybory, których dokonujemy , wszystko co robimy ma jakeś uzasadnienie, powód i cel.

Proszę odpowiedzcie mi na pytania : dlaczego dziewczęta i kobiety się opalają? Dlaczego chłopcy i mężczyźni lubią chodzić na siłownię? Dlaczego korzystacie z Facebooka ? itp.
-uczniowie udzielają spontanicznych odpowiedzi na pytania .

* 1. Nauczyciel zapisuje na środku tablicy główne pytanie i wypowiada je głośno – a dlaczego uczymy się?

Burza mózgów - na tablicy flipchart wybrany uczeń zapisuje odpowiedzi i sugestie podawane przez kolegów

-N-ciel: zobaczcie jak dużo mamy powodów, aby chodzić do szkoły i pilnie uczyć się. Powiedzcie czy nauka przychodzi wam łatwo czy trudno? Czy zdarza się ,że mimo nauki na klasówce nie zawsze wszystko pamiętacie ?
-spontaniczne wypowiedzi uczniów, podawanie przykładów .
Podsumowanie n-ciela: jeżeli nie macie takich efektów jak oczekujecie warto sprawdzić czy potraficie właściwie się uczyć?

 3. N-ciel rozdaje kartki z testem „ czy potrafię uczyć się?” Jeśli chcesz sprawdzić, czy naprawdę potrafisz się uczyć, odpowiedz na pytania, zaznaczając odpowiedzi „tak”, „nie” lub „ nie wiem ” zgodnie z pierwszą myślą, jaka Ci przychodzi do głowy. Załącznik 1[[1]](#footnote-1)

Po wypełnieniu testu , nauczyciel podaje klucz do jego interpretacji ( załącznik 2)[[2]](#footnote-2).

Uczniowie na ochotnika dzielą się swoimi wynikami i podają co decyduje , że potrafią lub nie potrafią uczy uczyć się.

N-ciel podsumowuje pierwszą część : jeżeli wasze umiejętności uczenia nie są jeszcze doskonałe to właśnie na naszych zajęciach poznamy jak opanować sztukę uczenie się by osiągnąć to wszystko co zapisaliśmy na tablicy ( jeszcze raz wymienia głośno wypisane powody uczenia się).

 {Opcjonalnie : nauczyciel zapisuje w chmurce główny cel nauki, uzgodniony z uczestnikami np. – zdanie do następnej klasy. Następnie za pomocą burzy mózgu młodzież podaje przykłady i odpowiada na pytanie co należy zrobić żeby się nie udało ? Zapisuje propozycje na planszy. Konkluzja - a więc jeżeli chcemy aby nam się udało to musimy postępować odwrotnie} ( zał. 7)

**Część II. Pamięć i koncentracja**

1. Nauczyciel zapisuje w centralnym miejscu tablicy (flipchart) słowo PAMIĘĆ

i pyta uczniów jakie mają skojarzenia z tym słowem, jak może być pamięć itp.?
-Burza mózgów – ochotnik zapisuje wokół wyrazu PAMIĘĆ pomysły i skojarzenia młodzieży
( np. mózg, wspomnienia, zapamiętywanie, dobra, zła , krótka, długa, przypominanie sobie, pamięć absolutna, umysł, geniusz, wbijanie do głowy, szare komórki, przyswoić sobie, wyuczyć się, wyryć w pamięci , zachować w pamięci, nauczyć się na pamięć itp.)

1. Nauczyciel przedstawia mini wykład na temat czym jest pamięć i jaki wpływ na zapamiętywanie ma **koncentracja** uwagi. Prezentuje własne przykłady, gdy pamięć nas zawodzi oraz prosi uczniów o podanie przykładów – dyskusja.
2. Krótki wykład prowadzącego na temat koncentracji (Koncentracja to umiejętność skupienia uwagi (świadomości) na zadaniu, które się w danym momencie wykonuje, na określonej myśli, przedmiocie czy sytuacji. Wraz ze wzrostem koncentracji przestajemy dostrzegać inne, otaczające nas zjawiska. Koncentracja może nastąpić wskutek działania świadomego lub samoistnie. W pierwszym przypadku jest wynikiem celowego skierowania uwagi na wybrany przez siebie proces. W drugim natomiast uwaga skupia się na czymś bez naszej świadomej kontroli, np. kiedy coś nas zaciekawi lub zestresuje. Naukowcy zaobserwowali obniżenie się średniego czasu koncentracji. Obecnie średnia wynosi tylko 8 sekund, a jeszcze kilkanaście lat temu wynosiła 12 s. Jest to przede wszystkim efekt współczesnego trybu życia – w pośpiechu, w natłoku informacji, których nasz mózg nie jest w stanie przyswoić. Ten spadek przypisuje się również rozwojowi technologicznemu i mobilnej rewolucji. Jeżeli solidnie przeanalizujecie swój dzień okazałoby się, że ilość bezsensownych czynności wykonywanych na urządzeniach mobilnych (sprawdzanie portali społecznościowych, informacyjnych, pisanie wiadomości o zerowej wartości i znaczeniu) zajmuje dużą część dnia. Dodatkowo stałe spoglądanie na ekran telefonu działa jako „rozpraszacz”, ponieważ staje się powoli odruchem, który wykonujemy mimowolnie[[3]](#footnote-3).
3. N-ciel dzieli uczniów na grupy i rozdaje losowo obrazki z *dystraktorami* koncentracji
 ( uwarunkowania genetyczne, niedożywienie i głód, zła dieta, problemy zdrowotne, przemęczenie, niewyspanie , stres, intensywne stany emocjonalne , używki, nieodpowiedni styl pracy lub uczenia się, masmedia i cyberprzestrzeń –facebook, smartfon, tv itp.)

Na tablicy w kole zapisuje wyrażenie DYSTRAKTORY KONCENTRACJI. Wyjaśnia słowo dystraktory - czyli ogół bodźców rozpraszających uwagę oraz czynników wpływających na koncentrację.

- uczniowie w grupach dyskutują nad treścią wylosowanych obrazów , a następnie kolejno przedstawiciele grup przylepiają obrazki na tablicy wokół zapisanego wyrażenia DYSTRAKTORY KONCENTRACJI . Następnie wyjaśniają dlaczego i jak wpływają one na koncentrację. Grupa dopowiada swoje uwagi i spostrzeżenia.

-nauczyciel podkreśla, że na niektóre z nich nie mamy wpływu, ale wiele z nich można wyeliminować by poprawić umiejętność skupienia uwagi.

- dyskusja na temat, które dystraktory możemy wyeliminować , a na jakie nie mamy wpływu
( geny, choroby)

 5. Nauczyciel formułuje konkluzję : Istnieje wiele sposobów na poprawienie uwagi, a wybór
 konkretnego powinien być dostosowany do przyczyny dekoncentracji. Swoją zdolność
 koncentracji możemy podnieść, eliminując do minimum to co nas rozprasza oraz podejmując
 działania sprzyjające koncentracji.

( jeżeli starczy czasu podaje przykłady :

• Czytaj – jest to czynność, która wpływa na mózg bardzo pozytywnie. Zwiększa ilość połączeń nerwowych. Im więcej czytamy, tym nasz mózg bardziej się rozwija, a umiejętność skupienia poprawia .

• Zadbaj o dietę – brak kwasów omega, magnezu czy potasu bezpośrednio wpływa na problemy z koncentracją. Ponadto niewłaściwe odżywianie skutkuje licznymi dolegliwościami – bólami, niewyspaniem, dyskomfortem, zmęczeniem, niższą odpornością i częstszymi infekcjami – te czynniki powodują, że ciężko skupić się na innych bodźcach. Warto więc uzupełnić dietę o produkty takie jak ryby, orzechy, awokado, jaja, oleje, pomidory, albo zadbać o odpowiednią suplementację.

• Ćwicz – jest to aktywność rozwijająca nie tylko ciało, ale również mózg. Ruch usprawnia krążenie, dotlenia organizm dzięki czemu wszystkie organy pracują wydajniej. Poprawia się nastrój, zmęczenie (oczywiście o ile wysiłek jest umiarkowany) i stres znikają, a mózg wolny od tych czynników jest w stanie skoncentrować się na konkretnej czynności.

• Wysypiaj się – sen jest potrzebny do życia jak tlen, w jego trakcie organizm się regeneruje. Należy zadbać o jego odpowiednią ilość w ciągu doby, by rano czuć się wypoczętym i pełnym energii. Zbyt mała ilość snu skutkuje nie tylko przemęczeniem, ale i ogólnym osłabieniem i spadkiem odporności, co może spowodować kolejne problemy zdrowotne.

* Unikaj używek ( alkohol, narkotyki, papierosy)
* Pij wodę , często małymi porcjami.
* Itd..

 **Część III. Style uczenia się.**

1. Nauczyciel rozdaje uczniom test *style uczenia się ( załącznik 3)* Wyjaśnia cel i sposób wypełniania testu
2. Młodzież wypełnia test ( ok 10 min) następnie nauczyciel podaje klucz do interpretacji testu. Uczniowie przypisują siebie do pasującego stylu uczenia się ( wzrokowcy, słuchowcy i kinestatycy/ czuciowcy)
3. N-ciel prezentuje tabelę *Rozpoznaj swój styl uczenia się* ( załącznik 4)[[4]](#footnote-4) i dodatkowo omawia dane style . Podkreśla, że często ludzie prezentują style mieszane , ale to tylko zwiększa ich możliwości stosowania różnych technik uczenia się.
4. Uczniowie dzielą się na 4 grupy . Każda grupa wybiera jeden przedmiot szkolny ( np. matematyka, język obcy, język polski, historia itp.) i wspólnie wypisują na kartce w jaki sposób można uczyć się tych przedmiotów. Korzystają z własnych dobrych doświadczeń i sposobów.
5. Grupy kolejno prezentują sposoby uczenia się wybranych przedmiotów. Pozostali uczestnicy słuchają, za następnie uzupełniają o swoje propozycje.
6. Nauczyciel prezentuje na tablicy Tabelę *Metody uczenia się , a styl uczenia się ( załącznik 5).*

Wspólne omówienie  *i* dyskusja na tematmetod i sposobów uczenia się korzystnych dla słuchowca, wzrokowca i kinestatyka . Prowadzący podkreśla że sukces w uczeniu może przynieść zaangażowanie , motywacja i odpowiednie techniki- prezentuje planszę zatytułowaną: *sposób na sukces szkolny*

**Jeżeli zobaczysz lub usłyszysz - zapomnisz**

**Jeżeli zobaczysz i usłyszysz - zapamiętasz**

**Jeżeli zobaczysz , usłyszysz i zrobisz - zrozumiesz**

**Dlatego tak ważne jest aktywne uczestniczenie w lekcji, uważne słuchanie nauczyciela oraz systematyczne prowadzenie zeszytów i robienie notatek.**

( i/ lub aby nauczyć się czytać - musisz czytać ! aby nauczyć się rozumienia mowy - musisz jej słuchać ! aby nauczyć się pisać – musisz pisać ! aby nauczyć się mówić – musisz mówić, choćby do samego siebie ).

( opcjonalnie- przed prezentacją planszy rozmowa kierowana : nauczyciel poleca uczniom przypomnieć sobie najdawniejsze wspomnienia z dzieciństwa. Młodzież dzieli się wspomnieniami
(np. wydarzenia z przedszkola, święta , wakacje, urazy itp.) W toku rozmowy ujawniamy fakt / uczestnicy dochodzą do wniosku , że tak odległe wspomnienia zachowaliśmy w pamięci, gdyż opierają się one na intensywnych **przeżyciach** i naszych konkretnych **działaniach** , w których braliśmy aktywnie udział. Te same sposoby możemy wykorzystać podczas nauki.

1. Nauczyciel rozdaje uczniom ulotki zawierające sposoby i metody uczenia się w zależności od stylu nauki ( zał.5).

 **Część IV . Mapa myśli**

1. Mini wykład nauczyciela i prezentacja na temat celu i sposobu wykonywania mapy myśli

( jeżeli jest czas projekcja krótkiego filmu )

1. Wybór ochotnika spośród uczniów, wyrażającego zgodę na skonstruowanie mapy myśli na przykładzie jego osoby.

Na arkuszu flipchartu, w centralnej części , młodzież umieszcza imię wybranego ucznia . Ustala główne tematy, które nich interesują ( dane osobowe, rodzice, zainteresowania, czas wolny, ulubione programy Tv, wygląd zewnętrzny, itp.) i zapisuje je jako główne „gałęzie” mapy. Następnie dopytuje o szczegóły i umieszcza w „odgałęzieniach”. W ten sposób powstaje mapa danej postaci. Uzupełnienie mapy o rysunki i symbole.

1. Nauczyciel sugeruje, że w podobny sposób w trakcie nauki można sporządzać notatki z różnych przedmiotów . Prezentuje różne przykładowe mapy myśli. Przekazuje informacje na temat różnych stron internetowych, gdzie można lepiej zgłębić temat efektywnej nauki.
2. Podsumowuje wspólną pracę, dziękuje za udział i zachęcenie do korzystania z tego co młodzież nauczyła się w trakcie zajęć oraz do dalszego zgłębiania sztuki uczenia się.
Przypomina , że uczenie się jest sztuką, którą można i warto opanować . A trudności napotykane w procesie uczenia się można rozwiązać, trzeba je jednak najpierw zidentyfikować ( to co nam przeszkadza w nauce i koncentracji), poznać siebie i swój styl uczenia się.
3. Młodzież na karcie ewaluacji ocenia przydatność wiedzy zdobytej podczas zajęć oraz czy warsztaty podobały im się.( załącznik 6)

 Opracowała: Ilona Dynak

 Załącznik 1

**Test - czy umiem się uczyć?**

Jeśli chcesz sprawdzić, czy umiesz się uczyć, odpowiedz szczerze na pytania. Zaznacz odpowiedzi TAK, NIE lub wpisz ZNAK ZAPYTANIA, jeśli nie wiesz jak odpowiedzieć. Wpisuj odpowiedzi zgodnie z pierwszą myślą, jaka Ci przychodzi do głowy.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Czy umiem się uczyć?**  | TAK | NIE |
| 1.Na biurku mam moje ulubione drobiazgi i fotografie, ale często szukam ołówka , gumki czy innych drobiazgów. |  |  |
| 2. Odrabiam zadanie w dniu, w którym jest zadane, bo lepiej pamiętam materiał i od razu mam powtórkę. |  |  |
| 3. Uczę się wtedy, kiedy znajdę czas. Nie mam planu swoich zajęć domowych. |  |  |
| 4. Mam swoje sposoby na uczenie się. Wiem, co mi pomaga w nauce. |  |  |
| 5. Uczę się na pamięć, jeśli czegoś nie rozumiem. |  |  |
| 6. Im więcej razy zrobię powtórki, tym więcej i łatwiej zapamiętam. |  |  |
| 7. Wolę mieć wiedzę „na świeżo”, wtedy dobrze pamiętam, dlatego najczęściej uczę się dzień przed lekcjami. |  |  |
| 8. Robię notatki, podkreślam, używam kolorów, przyklejam karteczki, aby mieć ważne rzeczy do zapamiętania przed oczami. |  |  |
| 9. Łatwo się rozpraszam. Mam kłopoty, jeśli muszę się dużo uczyć. |  |  |
| 10. W trakcie nauki, nie zajmuję się innymi sprawami, wyciszam telefon, zamykam niepotrzebne strony w Internecie. |  |  |
| 11. Jak chcę dobrze się przygotować do sprawdzianu, to zarywam noce. |  |  |
| 12. Robię plan, kiedy i co mam zrobić z danego przedmiotu. Rozkładam naukę w czasie i dzielę ją na części. |  |  |
| 13. Uczę się w ostatniej chwili, gdy nie mam już wyjścia, bo nie lubię się uczyć. |  |  |
| 14. Staram się zrozumieć to, czego się uczę. Jak nie rozumiem, szukam podpowiedzi. |  |  |
| 15.Mam problemy z odpowiedzią, chociaż dobrze się nauczyłam(em). |  |  |

Załącznik 2

**Klucz do testu**

Za każdą odpowiedź *TAK* na pytania: 2, 4, 6, 8, 10, 12, 14 policz sobie 10 punktów.

Za każdą odpowiedź *NIE* na pytania: 1, 3, 5, 7, 9, 11, 13, 15 policz sobie 10 punktów.

Za każdą odpowiedź *NIE WIEM* - policz 5 punktów.

**Podsumuj punkty i sprawdź, co to może oznaczać.**

**100 - 150 punktów:** naprawdę wiesz jak się uczyć! Masz wiedzę, jak uczyć się skutecznie, a jeśli korzystasz z tej wiedzy, to pewnie masz wysokie wyniki i jesteś dobrym uczniem. A może znasz już jakąś lekturę na ten temat i stąd tak doskonałe rezultaty?

**50 - 99 punktów:** potrafisz się uczyć! Wiesz, jak pracować by osiągnąć dobre rezultaty. Masz jednak pewne słabe punkty, na które warto zwrócić uwagę. Zapoznaj się z zagadnieniami dotyczącymi sposobów uczenia się, a Twoja nauka stanie się jeszcze łatwiejsza i bardziej przyjemna.

**0 - 49 punktów:** Twoje sposoby na uczenie się pozostawiają wiele do życzenia. Warto podjąć wysiłek i zdobyć wiedzę o tym, jak uczyć się szybciej, łatwiej i skuteczniej. Na pewno szybko okaże się, że Twoje oceny poszybują do góry!

Załącznik 3

**KWESTIONARIUSZ STYLOW UCZENIA SIĘ**

1. Gdy masz przeliterować słowo
2. Widzisz słowo w umyśle
3. Wypowiadasz je na głos
4. zapisujesz je na kartce
5. Gdy przypominasz sobie jakiś szczególny moment
6. Widzisz wyraźnie obrazy w umyśle
7. Słyszysz dźwięki i głosy
8. Pamiętasz jak się czułeś
9. Ucząc się zasad działania komputera
10. Czytasz instrukcje obsługi
11. Słuchasz innych
12. Uczysz się metoda prób i błędów
13. Gdy się skupiasz i koncentrujesz , Twoja uwagę odwraca:
14. Nieporządek
15. Hałas
16. Ruch
17. Gdy uczysz się nowego ( np. angielskiego) słówka :
18. Patrzysz na słówko i obrazek
19. Powtarzasz słówko na głos
20. Wielokrotnie je zapisujesz
21. Rozmawiając:
22. Mówisz niewiele i nie Lubasz słuchać zbyt długo
23. Lubisz zarówno słuchać jak i mówić
24. Dużo się poruszasz i gestykulujesz rękami.
25. Gdy jesteś chwalony za dobra pracę:
26. Wolisz otrzymać pisemna pochwałę
27. Usłyszeć jak ktoś mówi pochwały pod twoim adresem
28. Zostać poklepanym po plecach i być uściśniętym
29. Gdy oglądasz telewizje lub czytasz opowiadanie:
30. Pamiętasz jak wyglądali ludzie i miejsca
31. Pamiętasz co zostało powiedziane
32. Pamiętasz działania i uczucia osób
33. Gdy próbujesz zrozumieć czyjś nastrój:
34. Oglądasz twarz osoby
35. Słuchasz jej głosu
36. Po prostu to czujesz i rozumiesz z ruchu jej ciała
37. Gdy jesteś zły i przygnębiony:
38. Jesteś cichy i gotujesz się w sobie
39. Krzyczysz
40. Chodzisz w kolor i zaciskasz pięści i trzaskasz drzwiami
41. Gdy składasz jakieś urządzenie:
42. Czytasz instrukcje obsługi
43. Prosisz kogoś o radę
44. Najpierw próbujesz to zrobić
45. Gdy twój nauczyciel coś wyjaśnia:
46. Obserwujesz go uważnie
47. Słuchasz , niekoniecznie na niego patrząc
48. bujasz się na krześle i wiercisz

klucz do interpretacji testu: większość odpowiedzi A - wzrokowiec, B- słuchowiec, C- kinestetyk

Załącznik 4

**Rozpoznaj swój styl uczenia się**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***kiedy*** | ***wzrokowiec*** | ***słuchowiec*** | ***Czuciowiec/ kinestetyk*** |
| **Piszesz**  | **Czy starasz się zobaczyć słowo?** | **Czy starasz się usłyszeć fonetyczna wymowę słowa? Zwracasz uwagę na barwę głosu?** | **Czy zapisujesz słowo, żeby przekonać się czy poprawnie jest napisane?** |
| **Mówisz** | **Czy mówisz niewiele i nie lubisz słuchać zbyt długo ? czy lubisz takie słowa jak: zobacz, wyobraź sobie, zobrazuj?** | **Czy lubisz słuchać ,ale nie możesz się doczekać , żeby odpowiedzieć? Używasz takich słów jak : posłuchaj, pomyśl, usłysz ?** | **Czy mówiąc dużo gestykulujesz ?****Czy używasz takich słów jak: dotknij, potrzymaj, weź, poczuj?** |
| **Koncentrujesz się** | **Czy rozprasza cie nieporządek i ruch?** | **Czy rozpraszają cie hałasy i ostre dźwięki?** | **Czy rozpraszają cie czynności, aktywności innych wykonywane wokół ciebie?** |
| **Spotykasz kogoś ponownie** | **Czy zapominasz imiona , ale zapamiętujesz twarze lub miejsce spotkania?** | **Czy zapominasz twarze, ale pamiętasz imiona lub to o czym rozmawialiście?** | **Czy najlepiej pamiętasz to co razem robiliście?** |
| **Kontaktujesz się w sprawach zawodowych**  | **Czy preferujesz bezpośrednie spotkania twarzą w twarz?** | **Czy preferujesz rozmowę telefoniczną?** | **Czy rozmawiasz idąc/ chodząc lub wykonując inne czynności?** |
| **Czytasz** | **Czy lubisz opisowe sceny lub potrafisz wyobrazić sobie akcję?** | **Czy lubisz dialogi, rozmowy lub słuchać pogawędek bohaterów?** | **Czy preferuje książki akcji lub w ogóle raczej rzadko czytasz?** |
| **Robisz coś nowego w pracy/ szkole** | **Czy lubisz oglądać prezentację, slajdy, plakaty, diagramy, przedmioty?** | **Czy preferujesz instrukcje słowne lub lubisz porozmawiać z kimś na ten temat?** | **Czy lubisz od razu rozpocząć pracę i wypróbować nową rzecz?** |
| **Składasz coś w całość** | **Czy najpierw patrzysz na instrukcje obsługi i ilustracje ?** | **Pytasz kogoś, żeby usłyszeć instrukcję?** | **Nie czytasz instrukcji i starasz się samodzielnie dojść jak to zrobić?** |
| **Potrzebujesz pomocy z programem komputerowym**  | **Czy szukasz zdjęć lub rysunków, przejrzystej instrukcji?** | **Czy dzwonisz do kogoś po pomoc, pytasz kolegę lub złościsz się/ krzyczysz**  | **Czy próbujesz aż do skutku lub próbujesz rozwiązać problem na innym komputerze?** |

Załącznik 5

**Metody uczenia się, a style uczenia się**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Wzrokowiec** **Metody wizualne** | **Słuchowiec****Metody słuchowe i werbalne** | **Kinestetyk****Metody ruchowe** |
| Obejmują wizualizację, oglądania, tworzenie schematów, rysunków i tabel | Obejmują głośne czytanie, mówienie i pisanie, rozmawianie i aktywne słuchanie  | Wykorzystują ruch, odrzucają bierne siedzenie na miejscu podczas nauki |
| * **Wypisuj najważniejsze hasła na kartce, używaj kolorowych długopisów**
* **Rysuj schematy, twórz diagramy, tabele i wykresy**
* **Wypisuj zagadnienia w punktach**
* **Twórz fiszki z obrazkami, rysunkami i prostymi schematami**
* **Używaj kolorowych zakreślaczy do zaznaczania istotnych zagadnień lub trudnych słów**
* **Twórz mamy myślowe**
* **Słówka i ważne pojęcia wypisuj na kartkach i przyklej je w widocznych miejscach w domu; rzeczy których musisz się nauczyć miej w zasięgu wzroku**
* **Pisząc słówka lub pojęcia umieść obok nich symbol lub obrazek**
* **Oglądaj i analizuj informacje przedstawione na mamach , wykresach i schematach**
* **Dużo czytaj**
* **Zadbaj o czystość i porządek w miejscu nauki**
* **Korzystaj ze słowników**
 | * **Bierz udział w dyskusjach**
* **Czytaj teksty na głos**
* **Nagrywaj swoje słowa/ wypowiedzi podczas nauki i słuchaj ich w różnych sytuacjach ( np. w busie)**
* **Po przeczytaniu materiału , opowiedz głośno ( sobie lub komuś) , co zapamiętałeś**
* **Znajdź osoby, którymi będziesz mógł wyjaśnić niezrozumiałe treści lub podyskutować o tym**
* **Przepisuj informacje, streszczając je i używając własnych słów**
* **Powtarzaj na glos pojęcia, których się uczysz**
* **Opisuj swoimi słowami , to co zapamiętałeś po przeczytaniu tekstu**
* **Zapisuj na karteczkach ważne informacje i przyczepiaj je w różnych miejscach**
* **Omawiaj wykresy i diagramy**
* **Postaraj się skojarzyć pojęcie z innym na zasadzie podobieństwa, przeciwieństwa**
* **Układaj piosenki i rymowanki, zaśpiewaj to co się uczysz**
* **Słuchaj słówek , oglądaj filmy w oryginale ( bez dubbingu)**
* **Słuchaj audiobooków ( lektury)**
* **Włącz spokojna i cichą muzykę podczas nauki**
* **Zadbaj o spokój w miejscu nauki**
 | * **Odgrywaj przed lustrem lub przed kimś rolę wykładowcy i opowiadaj co się nauczyłeś, używaj gestów i mimiki , chodząc po pokoju**
* **Powtarzaj materiał wykonując różne czynności domowe**
* **Nagrywaj swoje słowa podczas nauki i odtwarzaj je wykonując różne czynności domowe**
* **Czytaj tekst chodząc w kółko po pokoju**
* **Rysuj mamy myśli na dużych arkuszach**
* **Kiedy powtarzasz słówka staraj się skojarzyć je z jakimś ruchem**
* **Rób krótkie przerwy w nauce , wykonuj proste ćwiczenia ruchowe**
* **Zapisuj pojęcia na dużej kartce lub tablicy, rysuj duże schematy**
* **Twórz fiszki z hasłami lub rysunkami, które później rozłóż i ułóż w odpowiedniej kolejności**
* **Powtarzaj materiał podczas spacerów z kimś, kto będzie cię słuchał**
* **Na wycieczkach rozglądaj się uważnie , dotykaj wszystko co można**
* **Konstruuj modele , wycinaj**
 |

Załącznik 6

|  |  |
| --- | --- |
| Pytania  |  Oceń w skali od 1 do 6   |
| Czy zajęcia podobały ci się ? Czy były interesujące ? |  |
| Czy informacje i treści przekazane podczas warsztatów „efektywna nauka” są dla ciebie przydatne?  |  |

Załącznik 7

Cel/stan pożądany :

Żeby się nie udało trzeba …..

* …………………………………………………………………………………………………………………………
* …………………………………………………………………………………………………………………………
* ………………………………………………………………………………………………………………………..
* ………………………………………………………………………………………………………………………..
* …………………………………………………………………………………………………………………………

 Przykładowe strony internetowe polecane uczniom / lub do wykorzystania na zajęciach :

 <https://www.youtube.com/watch?v=8BgkWIEeX-M>

 <https://www.youtube.com/watch?v=E_Q8GMuV7cM>

 <https://www.youtube.com/watch?v=YH2UUUTOyno>

 <https://www.youtube.com/watch?v=1hkQcxtWxGY>

 <https://www.quizme.pl/quiz/choice_score/16164585/1855860003>

 itp

Bibliografia i strony www :

* 1. Monika Łukasiewicz*, „*Sukces w szkole”, Rebis 2005
1. Jarosław Rudniański, „Jak się uczyć”, WSiP 2001
2. Ricki Linksman, „W jaki sposób szybko się uczyć”, Świat Książki 2015r.
3. Anna Jurek , „ Skoncentruj się” zestaw ćw., Wydawnictwo Harmonia, 2014r.
4. materiały dydaktyczne dla trenerów Efektywne Nauczanie opracowane w ramach projektu Przez Praktykę do zawodu. Materiały przygotowane przez Fundację Homanitatis. <https://zasobyip2.ore.edu.pl/pl/publications/download/3212>

1. <https://zasobyip2.ore.edu.pl/pl/publications/download/3212> materiały dydaktyczne dla trenerów Efektywne Nauczanie opracowane w ramach projektu Przez Praktykę do zawodu. Materiały przygotowane przez Fundację Homanitatis. [↑](#footnote-ref-1)
2. Tamże [↑](#footnote-ref-2)
3. http://pl.swissherbal.eu/ucieknij-prokrastynacji-czyli-poprawic-koncentracje/ [↑](#footnote-ref-3)
4. https://www.google.pl/search?q=rozpoznaj+swój+styl+uczenia+ **Grafika: *Pixabay,* CC0 Public Domain; *Open Clip Art Library*** [↑](#footnote-ref-4)